



**REGALA
E REGALATI
UN PENSIERO
DI “benessere”
INSEMI**

Noi di **Semi di Yug**, crediamo che un regalo di benessere sia un **regalo ponderato** ed un **pensiero speciale**.

Potrete acquistare direttamente da noi un **buono da regalare e/o da regalarvi** (in formato cartaceo o pdf). La scelta è vasta!

Oltre ai nostri servizi **Yoga**, con i vari **abbonamenti**, **lezioni singole, gruppo, private e lezioni famiglia** avrete anche la possibilità di scegliere tra vari trattamenti olistici come:
Ayurveda, Shiatsu, massaggio Lomi Lomi Nui, Riflessologia plantare, Naturopatia, consulenza Fiori Bach, massaggio Thai, Osteopatia e Consulenza Nutrizionale, Psicologica e Psicoterapeutica oltre a tutti i **trattamenti dedicati alla gravidanza e al post parto**

Potrete anche acquistare un **buono generico**, indicando la cifra a vostra disposizione o farvi consigliare da noi per un buono personalizzato a seconda dei vostri gusti o della persona a cui vorrete regalarlo

UN PENSIERO
DI “*benessere*”

prezzi YOGA

A seguire trovate le proposte abbonamento, lezioni singole, individuali e famiglia, ma non esitate a contattarci per opzioni personalizzate.

	<i>live</i>	<i>online</i>	<i>live /online</i>
MENSILE			
1 / SETTIMANA	€ 57	€ 35	
2 / SETTIMANA	€ 85	€ 52	€ 73
3 / SETTIMANA		€ 57	€ 98
ALL YOU CAN YOGA		€ 79	
TRIMESTRALE			
1 / SETTIMANA	€ 150	€ 75	
2 / SETTIMANA	€ 230	€ 120	€ 171
3 / SETTIMANA		€ 138	€ 200
ALL YOU CAN YOGA		€ 169	
GRAVIDANZA			
MENSILE - 1 / SETT	€ 59	€ 40	
MENSILE - 2 / SETT	€ 95	€ 58	€ 84
TRIMESTRALE - 1 / SETT	€ 161	€ 96	
TRIMESTRALE - 2 / SETT	€ 250	€ 155	€ 190

prezzi YOGA

	live	online
LEZIONE SINGOLA	€ 16	€ 11
LEZIONE INDIVIDUALE	€ 50	€ 45
LEZIONE INDIVIDUALE (Pacchetto 5 Lezioni)	€ 225	€ 200
LEZIONE FAMIGLIA	€ 80	€ 70
LEZIONE FAMIGLIA (Pacchetto 5 Lezioni)	€ 350	€ 300
CARNET 5 INGRESSI (validità 3 mesi)	€ 75	€ 46
CARNET 10 INGRESSI (validità 6 mesi)	€ 135	€ 85

Le lezioni singole sono in gruppo negli orari da calendario.

Le lezioni individuali sono one to one con l'insegnate.

Le lezioni famiglia, sono momenti da condividere con chi desideriamo, per un massimo di 4 partecipanti

(Ideali per occasioni speciali o per creare dei momenti speciali)

prezzi **OLISTICI**

A seguire trovate le **proposte dei "singoli incontri"** dei vari operatori, ma **non esitate a contattarci o a contattarli per scoprire eventuali pacchetti o promo**

AYURVEDA

con Arcangela - 339 634 2159

Massaggio ayurvedico classico - 70 minuti	€ 60
Massaggio linfodrenante ayurvedico - 90 minuti	€ 80
Massaggio in gravidanza - 70 minuti	€ 60
Hot Stone massage - 90 minuti	€ 80

LOMI LOMI NUI

con Federica - 333 748 4795

Massaggio Lomi Lomi Nui - 60 min	€ 80
Massaggio gravidanza (o prenatale) - 50 min	€ 70
Massaggio viso/testa aromaterapico - 50 min	€ 55

OSTEOPATIA

con Fabio - 340 243 0668

Seduta di osteopatia - 50 min	€ 70
-------------------------------	------

OSTEOPATIA PEDIATRICA E IN GRAVIDANZA E CONSULENTE ALLATTAMENTO IBCLC

con Elisa - 346 146 0208

Seduta di osteopatia - 60 min	€ 70
Consulenza allattamento - 90 min	€ 90

CONSULENZA PSICOLOGICA

con **Alessandra** - 335 569 2799

Colloquio psicologico clinico - 60 min	€ 65
Percorso di Training Autogeno	da definire
Laboratorio psicologico	da definire

CONSULENZA PSICOLOGICA

con **Barbara** - 333 523 6990

Colloquio clinico (<i>individuale o di coppia</i>) - 50 min	€ 65
Percorso <i>Il Parto Positivo Neuroscienze é Hypnobirthing</i>	€ 200

PSICOTERAPIA

con **Camilla** - 348 739 0024

Psicoterapia individuale	€ 85
Psicoterapia di coppia	€ 100

NATUROPATIA E MASSAGGIO THAI

con **Samantha** - 346 525 3116

Consulenza naturopatica - 50 min	€ 60
Massaggio thai completo - 50 min	€ 60
Massaggio personalizzato - 60 min	€ 60

CONSULENZA NUTRIZIONALE

con **Rossana** - 349 5942 538

Prima visita nutrizionale ADULTI	€ 147
- controllo ADULTI	€ 87
Prima visita nutrizionale BAMBINI e ADOLESCENTI	€ 132
- controllo BAMBINI e ADOLESCENTI	€ 75

RIFLESSOLOGIA PLANTARE e FIORI DI BACH

con **Federica** - 345 385 7426

Seduta riflessologia plantare - 60 min	€ 50
Riequilibrio emozionale con i fiori di Bach - 60 min	€ 50
Costellazioni familiari individuali - 90 min	€ 65

SHIATSU

con **Sara** - 371 468 2540

Trattamento Shiatsu - 50 min	€ 60
Trattamento Shiatsu Gravidanza - 50 min	€ 60
Consulenza di Baby Shiatsu - 50 min	€ 60

Sono attivi anche percorsi di gruppo di:
mindfulness psicosomatica, benessere articolare e Qigong,
insieme ai **corsi dedicati alla gravidanza e al post parto.**

**Ogni cammino può essere approfondito passo dopo passo,
lasciandosi guidare dalle proprie esigenze e dal nostro team.**

Se desiderate un orientamento o un consiglio nella scelta
del buono più adatto, siamo sempre a disposizione.

Semi è un **LUOGO**
in cui **PRENDERSI TEMPO,**
respirare
e SCEGLIERE con calma
ciò che **FA STARE BENE**

Corso Stati Uniti 57 . 10129 . Torino
www.semidiyug.com . info@semidiyug.com
+39 379 144 4497